

handicap déficience

Des mots pour comprendre mon handicap

Version en facile à lire et à comprendre

Deuxième édition



Plateforme Annonce Handicap

On parle de quoi dans ce livret ?

Vous avez un handicap ?

Ou vous êtes différent ?

Vous venez d'apprendre que vous avez un handicap ?

Ou vous le savez depuis toujours ?

Ce livret est pour vous.



Apprendre qu'on a un handicap

c'est parfois difficile.

On découvre qu'on est différent des autres.

On a beaucoup d'émotions.

On a des questions.

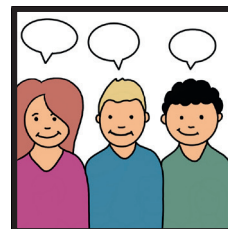


C'est normal.

C'est pour ça qu'on a fait ce livret.

Pour vous aider :

- **à mieux comprendre votre handicap**
- **et à parler de votre handicap avec d'autres personnes.**



Dans ce livret, il y a des informations :

- sur le handicap
et comment on se sent
quand on a un handicap
- sur les relations avec les autres
- sur les aides qu'on peut avoir.

Il y a aussi **des témoignages**.

Un témoignage c'est quand une personne **raconte une histoire qu'elle a vécue**.

Certains témoignages sont **anonymes**.

Ça veut dire que la personne ne veut pas qu'on dise son nom.

Dans ce livret, on a un peu changé les témoignages.

Comme ça c'est plus facile à comprendre.

Certains témoignages ressemblent à votre vie.

D'autres sont très différents de votre vie.

Ces témoignages peuvent vous aider à mieux comprendre votre handicap.



Ce livret peut aussi aider vos proches et vos professionnels à mieux vous comprendre.

C'est important pour vous aider.

La table des matières

Il y a plusieurs parties dans ce livret.

Vous pouvez choisir les parties qui vous intéressent.

On parle de quoi dans ce livret ? page 1

1. Vous avez des questions sur votre diagnostic ? page 6

Et vous ?

Vous connaissez le nom de votre handicap ? page 8

Le pronostic c'est l'avis du médecin sur votre handicap page 11

Le diagnostic n'explique pas tout page 14

Trouver des informations sur internet page 15

2. Vous avez des questions sur vos émotions ? page 16

Le choc page 16

Les émotions page 18

Il faut du temps pour accepter son handicap page 21

Parler de ses émotions avec un professionnel page 23

Vos proches page 26

Vous avez un handicap
à cause d'une maladie ou d'un accident ? page 28

3. Vous avez des questions sur votre avenir ? page 29

Vos capacités c'est ce qui est facile
et ce qui est difficile pour vous page 29

Vous êtes capable de faire des choix pour votre vie page 30

Demander de l'aide page 33

Vos activités page 34

4. Vous avez des questions sur vos relations avec les autres ? page 39

Vos parents, vos frères et sœurs page 39

Vivre en couple et avoir des enfants page 41

Votre famille et vos amis page 43

5. Vous voulez parler de votre handicap avec d'autres personnes ? page 45

Parler de votre handicap page 45

Les professionnels page 47

Les autres personnes avec un handicap page 50

Les associations page 52

6. Vous avez des questions sur la société ? page 54

La déficience et le handicap page 54

Vous avez les mêmes droits page 56

Le regard des autres page 57

La société page 60

7. Vous cherchez de l'aide ou des activités ? page 63

Les services page 64

L'école page 64

Les loisirs page 65

Le travail et les activités page 66

Le logement page 67

On peut être heureux avec un handicap ? page 68

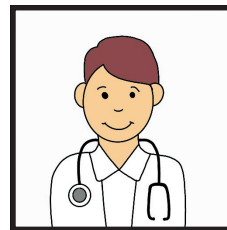
Qui a fait ce livret ? page 69

1. Vous avez des questions sur votre diagnostic ?

Le diagnostic c'est le nom de votre handicap

C'est quand un professionnel de santé explique
c'est quoi votre handicap.

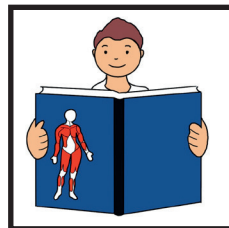
Par exemple quand le médecin a dit :
vous avez un handicap intellectuel.



Chaque personne a le droit de connaître
le nom de son handicap.

C'est important :

- pour avoir des informations
sur son handicap
- et pour mieux se connaître.



Il y a **différents types de handicap** :

- Il y a des personnes **qui ne voient pas bien**.
Ce sont **les personnes malvoyantes ou aveugles**.
- Il y a des personnes **qui n'entendent pas bien**.
Ce sont les **personnes malentendantes ou sourdes**.
- Il y a des personnes avec un **handicap physique**.
Ces personnes ont des difficultés pour se déplacer et faire des mouvements de la vie de tous les jours.
- Il y a des personnes avec un **handicap intellectuel**.
Ces personnes ont des difficultés pour comprendre les informations.
C'est un handicap qu'on a depuis qu'on est né ou enfant.



Et vous ?

Vous connaissez le nom de votre handicap ?

C'est important que votre médecin et vos proches vous expliquent votre handicap.

Certaines personnes ont envie de tout savoir sur leur handicap.

D'autres personnes n'ont pas envie de tout savoir. Ça dépend.

Parfois, on n'a pas de diagnostic.

Personne ne sait ce qu'on a.

Et parfois le médecin ne sait pas répondre à vos questions.

Parfois, le médecin et vos proches ne parlent pas de votre handicap.

Ou ces personnes ne vous donnent pas toutes les informations.

Souvent c'est parce que ces personnes veulent vous protéger.

Ou parce que ces personnes ne savent pas comment parler du handicap.



Mais il faut parler du handicap.

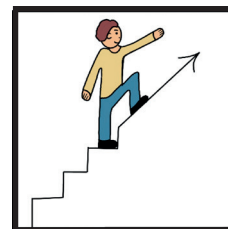
C'est très important.

Parfois, c'est difficile d'avoir un diagnostic.
Parce qu'on comprend qu'il y a des choses
qu'on ne pourra pas faire.



Mais le diagnostic peut aussi faire du bien.
Le diagnostic vous aide à comprendre votre handicap
et à accepter votre handicap.

C'est important pour avancer dans la vie.



Un témoignage anonyme (4)

Quand j'étais petit
je ne me posais pas de questions.
Mais quand je suis devenu plus grand
je ne me sentais pas bien.

Mes parents ont parlé de mon handicap avec moi.
J'avais souvent des problèmes de santé.

Ma mère a parlé de ça à un psychologue.



Un témoignage anonyme (5)

C'est le médecin qui a dit mon diagnostic
à mes parents

Mes parents ne m'ont rien dit.

C'est plus tard, que mes parents m'ont dit
le nom de mon handicap.



Un témoignage anonyme (3)

J'ai compris tout seul que j'avais un handicap.

Dans ma famille, il y a 4 garçons.

Mes parents nous ont toujours traités de la même façon.

Ils n'ont pas fait de différence.

J'aurais aimé que mes parents me disent :

tu es plus lent que tes frères.

Et qu'ils m'expliquent pourquoi.

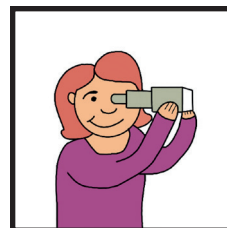
Comme ça, j'aurais pu aller voir des professionnels
pour qu'on m'explique mon handicap.



Le pronostic c'est l'avis du médecin sur votre handicap

Le pronostic explique comment votre handicap peut évoluer.

C'est quand on vous explique ce qui sera facile ou difficile quand vous serez plus grand.



C'est un médecin ou un professionnel de la santé qui dit le pronostic.

Mais le pronostic n'est pas sûr.
Personne ne peut savoir exactement comment le handicap va évoluer.

Par exemple : un médecin vous a dit que vous ne pourrez pas vivre seul à cause de votre handicap.

C'est un pronostic.

Pour certaines personnes, c'est vrai.

Pour d'autres personnes, c'est faux.

Et le pronostic peut aussi changer avec le temps.

Parfois on a envie d'avoir toutes les informations sur le pronostic.

Parce que ça peut aider pour trouver des aides.

Par exemple : on vous a dit que ce sera difficile de vivre seul avec votre handicap ?

Alors vous pouvez chercher un endroit pour vivre avec d'autres personnes.

Parfois on n'a pas envie d'avoir toutes les informations sur le pronostic.

Parce que quand on explique le pronostic

c'est parfois difficile.

On peut être triste.



Un témoignage anonyme (7)

Je vis dans un appartement supervisé.

Ça veut dire que je vis seul.

Et des professionnels viennent parfois m'aider.

Ma maman pensait que je ne serai pas capable de me débrouiller.

Elle avait peur pour moi.



Le témoignage d'Ania (6)

Quand j'avais 2 ans, je n'apprenais pas
comme les autres enfants.

Alors j'ai été dans une école spécialisée.

Après j'ai été dans un centre de jour.

Mais je savais que j'étais capable de travailler.

Alors avec mon service d'accompagnement
j'ai cherché un travail.

Et j'ai été engagée pour ranger et organiser les papiers
dans une administration.

J'étais très contente d'être payée
pour mon travail.



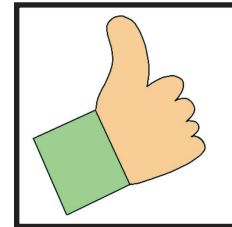
Le diagnostic n'explique pas tout

Il y a encore beaucoup de choses qu'on ne sait pas sur le handicap. Même quand on a un diagnostic.

Mais dans le monde, il y a beaucoup de personnes qui cherchent des informations pour mieux comprendre le handicap.

Chaque année on découvre de nouvelles choses sur le handicap.

Ça donne de l'espoir. On va peut-être trouver des choses qui vont aider les personnes avec un handicap.



Trouver des informations sur internet

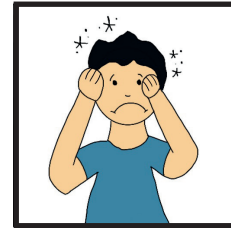
C'est facile de trouver des informations sur votre handicap sur internet.

Ça peut vous aider pour mieux comprendre votre handicap.



Mais il faut aussi faire attention.

Quand on lit certaines informations sur internet on peut avoir peur.



Et certaines informations sont fausses.

Il faut en parler avec vos proches ou avec des professionnels.



2. Vous avez des questions sur vos émotions ?

Le choc

Vous vous souvenez
quand on vous a expliqué votre handicap ?
Ou quand vous avez compris
que vous êtes différent ?
Comment vous vous êtes senti ?

Vous avez peut-être eu un choc.

Un choc c'est :

- quand on vit quelque chose de très difficile
- et quand on ne savait pas que ça allait arriver.

On peut avoir beaucoup d'émotions.
Par exemple : être très triste
ou avoir peur.



Vous pouvez avoir ce choc
plusieurs fois dans votre vie.

À chaque fois que vous ne pouvez pas faire quelque chose
comme les autres.

Par exemple :

- quand vous ne pouvez pas aller
dans la même école que vos frères et vos sœurs

- quand vous ne pouvez pas avoir votre permis de conduire.

Le témoignage d'Éric (32)

À 12 ans, j'ai appris que j'avais un handicap.
Alors je suis allé dans une école spécialisée.



J'avais beaucoup de difficultés à l'école.
C'est le centre PMS qui m'a expliqué
pourquoi je devais aller dans cette école.
Le centre PMS ce sont des professionnels à l'école
qui aident les élèves avec des difficultés.

Mais papa m'a toujours beaucoup aidé.

Les émotions

Les émotions, c'est comment on se sent dans sa tête et dans son corps.

Quand on parle du handicap on peut avoir beaucoup d'émotions différentes.

Par exemple :

- On est en colère.

- On est triste.

- On a peur.

- On se sent coupable.

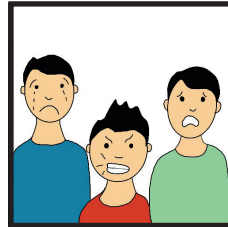
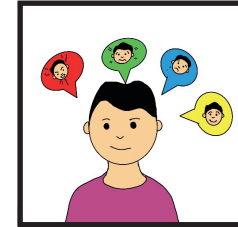
C'est quand on croit que quelque chose est de sa faute.

Par exemple : mes parents sont tristes à cause de moi.

- On est soulagé.

C'est quand on se sent mieux après quelque chose de difficile.

Par exemple : je me sens mieux parce que maintenant je comprends pourquoi je me sens différent.



C'est normal d'avoir des émotions.

Et c'est important :

- d'écouter ses émotions
- de comprendre ses émotions
- d'accepter ses émotions.

Par exemple quand vous êtes en colère
c'est bien de se dire :
je suis en colère et c'est bien.



C'est aussi important de parler de vos émotions :

- avec vos proches
- avec votre éducateur
- avec votre assistant social
- avec votre psychologue.

C'est une personne qui vous aide à vous sentir bien
dans votre tête.

- avec d'autres personnes qui ont un handicap.
Par exemple : dans un groupe de parole.



Le témoignage de Karin (8)



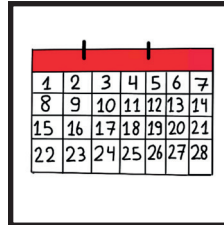
Je vais dans un groupe de parole.
C'est pour parler avec d'autres personnes
qui ont un handicap.

Tous les mois, on choisit un thème.
On essaie de ne pas choisir un thème triste.
Parce qu'il y a des personnes fragiles dans le groupe.
Certaines personnes du groupe n'osent pas
prendre les transports en commun seuls.
Parce qu'on se moque d'eux.

Avec le groupe, on apprend à ne pas faire attention à ça.

Il faut du temps pour accepter son handicap

Quand on a un handicap
il y a des moments difficiles
et des moments plus faciles.



Il faut du temps pour se sentir bien
et pour se sentir mieux avec les autres.

Quand vous vous sentez mal ou triste
vous devez vous rappeler
tout ce que vous savez faire.
C'est important pour avoir confiance en vous.

Le témoignage de Nathalie (10)

Je me pose beaucoup de questions sur mon handicap.

Pourquoi j'ai un handicap ?

Pourquoi on doit aller dans un centre
ou dans une autre famille ?

Pourquoi nous avons des difficultés ?

Est-ce qu'il faut être intelligent ?



Le témoignage d'Ania (33)

Il y a des moments où je me sens rejetée.
Je n'ai pas de diplôme comme les autres.
C'est dur d'accepter d'être handicapée.

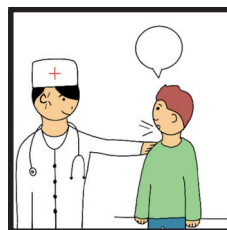
Avant, j'avais peur de dire que j'étais
dans une école pour handicapés.
Mais maintenant ça m'est égal.
Maintenant j'ose demander de l'aide.



Parler de ses émotions avec un professionnel

Vous pouvez parler de vos émotions **avec votre médecin.**

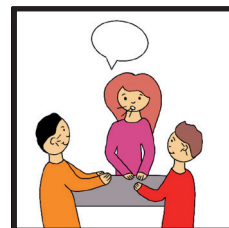
Certains médecins vont prendre le temps de vous écouter.



D'autres médecins veulent aller très vite et ne vont pas vous écouter.

C'est important d'avoir confiance en son médecin et de se sentir bien avec son médecin.

Vous avez le droit de poser des questions et de demander des informations.



Vous avez aussi le droit de changer de médecin.

Il y a aussi d'autres professionnels
qui peuvent vous écouter.

Par exemple :

- les éducateurs
- les assistantes sociales
- les psychologues.

Le témoignage de Jean (29)

Les médecins m'écoutent bien.
Ils répondent à mes questions.
Ça m'aide à comprendre ce que j'ai.



Un témoignage anonyme (30)

Quand j'étais petit
c'est le médecin de famille qui me soignait.

Mais ce médecin ne me parlait jamais de mon handicap.
Personne ne me parlait de mon handicap.
J'aurais bien aimé en savoir plus.

Ça se passe bien quand le psy me parle
ou quand il répond à mes questions.



Le témoignage d'Ania (33)



C'est difficile de comprendre ce que dit le médecin.
Il doit expliquer avec des mots plus simples.
C'est important de bien comprendre ce qu'on nous fait.

C'est bien quand le médecin nous parle à nous
et pas à notre accompagnant.

Quand on va aux urgences
on n'est pas toujours bien accueilli.

Le témoignage de Caroline (31)

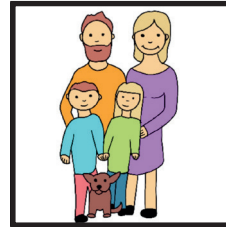


Quand j'étais petite
j'allais souvent chez le médecin.
Mais je n'osais jamais poser de questions.
J'avais peur.

Maintenant je vais chez le psychologue.
Le psychologue m'écoute.
Je lui parle beaucoup de mon handicap.

Vos proches

Vos proches peuvent vous aider à vivre avec votre handicap.



C'est important que vos proches :

- vous acceptent comme vous êtes
- aient confiance en vous
- vous aident dans votre vie.

Mais c'est parfois difficile de parler de votre handicap avec vos proches.

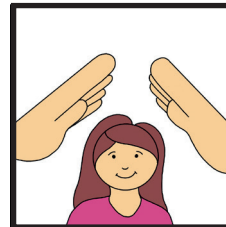
Parce que parfois votre handicap les rend triste aussi.



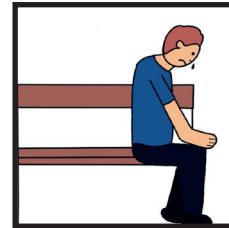
Parfois vos proches vous protègent trop.

C'est quand vos proches ont peur de vous laisser :

- essayer
- apprendre
- faire des choix.



Parfois, vous pouvez vous sentir seul.
Ou vous pensez qu'on ne vous comprend pas.



Le témoignage de Carine (12)

Il faudrait aider les parents à accepter leur enfant
comme il est.



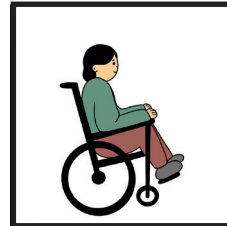
Les parents doivent aider leur enfant.
Les parents ne doivent pas rejeter leur enfant.
Il ne faut pas ajouter un problème en plus.

Vous avez un handicap à cause d'une maladie ou d'un accident ?

Parfois, quand on est très malade
ou qu'on a un accident
on peut avoir un handicap.



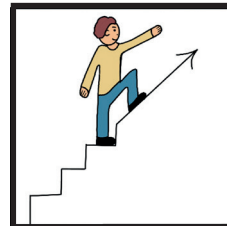
Par exemple, vous ne pouvez plus marcher
après un accident de voiture.
Ou vous ne pouvez plus voir
à cause d'une maladie de vos yeux.



Tout d'un coup, quelque chose change.
C'est un grand choc.
Il y a beaucoup d'émotions.

C'est difficile à accepter.
Il faut du temps.
Il faut aussi demander de l'aide.

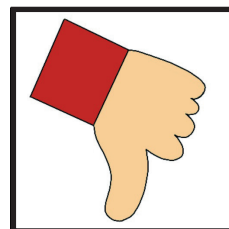
Il faut apprendre à vivre avec ce handicap.
Il faut avoir des nouveaux projets.



3. Vous avez des questions sur votre avenir ?

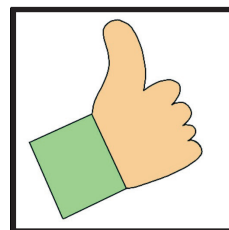
**Vos capacités c'est ce qui est facile
et ce qui est difficile pour vous**

À cause de votre handicap
il y a peut-être des choses
que vous ne savez pas faire.
C'est difficile.
Ça peut vous rendre triste ou en colère.



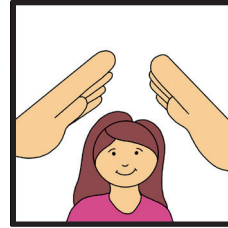
Vous avez des difficultés
mais vous avez aussi des forces.
Vous devez avoir confiance en vous.
Il y a beaucoup de choses que vous savez faire.

Et c'est important de continuer à apprendre.
Pendant toute votre vie
vous allez apprendre des nouvelles choses.



Vous êtes capable de faire des choix pour votre vie

Depuis que vous êtes petit
vos proches s'occupent beaucoup de vous.



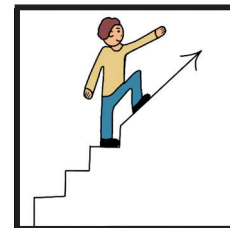
Parfois, vos proches ont peur pour vous.
Ça peut vous décourager.

Vous avez peut-être envie
de construire votre vie.
C'est parfois difficile
parce que vous avez toujours besoin d'aide.
Vous avez le droit de donner votre avis
et de dire ce que vous voulez.



C'est votre vie.

C'est à vous de décider ce que vous voulez faire.



Le témoignage de Jean (15)



Mes parents ne sont plus là.
Mais je veux rester indépendant.
Ça veut dire que je veux faire les choses seul.

Je ne veux pas demander trop d'aide
à mon frère et à ma sœur.

Je me déplace comme je veux.

J'ai mon appartement.

J'ai ma vie.

Je réalise mes rêves !

Je trouve ça très intéressant de faire mes propres choix.

J'aimerais que les gens se rendent compte
que je fais les choses seul.

Un témoignage anonyme (13)

J'habite dans une maison avec d'autres personnes.

C'est pour voir si je sais habiter seul.

Tous les mois, il y a une réunion avec les éducateurs pour voir comment chacun évolue.

Je vais habiter là pendant un an.

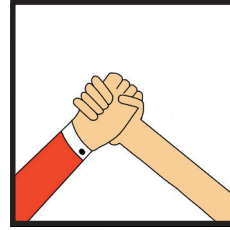
Après je vais aller habiter seul.

Je me sens prêt pour habiter seul.

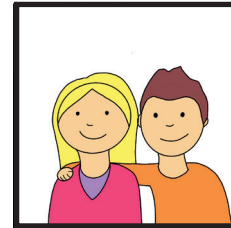


Demander de l'aide

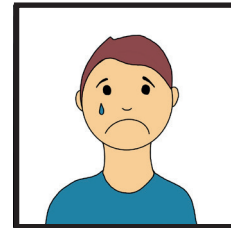
C'est parfois difficile de demander de l'aide.
On peut avoir besoin d'un peu d'aide.
On peut avoir besoin de beaucoup d'aide
tout le temps.



Quand la personne est contente de vous aider
c'est chouette.
On passe un bon moment avec cette personne.



Mais quand la personne n'a pas envie de vous aider
c'est difficile.
On peut se sentir mal.



Vos activités

Trouver un travail

C'est difficile de trouver un travail avec un handicap.

Mais c'est possible.

C'est bien d'essayer.



Vous pouvez aussi faire du volontariat.

C'est bien pour se sentir utile.



Le témoignage de Ludovic (17)

J'adore mon travail.

Je travaille dans un bureau avec une super équipe.

C'est mon équipe qui me dit ce que je dois faire.

C'est plus facile pour moi.

Merci à tous les gens avec qui je travaille
de m'accepter comme je suis.

C'est vraiment très important.

Grâce à eux je me sens bien au travail.



Le témoignage de Jean (16)

Je suis vraiment à l'aise dans mon travail.
J'aime rendre service
et ne pas rester devant ma télé toute la journée.
Je peux par exemple préparer les sauces ou la purée.
Je m'entends bien avec presque tous mes collègues.



Le témoignage d'Eliana (19)

Je suis dans le projet d'activités citoyennes.
C'est du volontariat.
J'ai travaillé dans des endroits différents.
Par exemple : au musée à Morlanwelz.

Je collais des étiquettes.
Je donnais mon avis sur ce qui était difficile
à comprendre dans le musée.
C'était pour faire un livret en FALC
pour visiter le musée.



Le témoignage de Nathalie (18)



Je voulais apprendre un travail.

J'ai été dans un atelier
pour apprendre à cuisiner.

Après on m'a aidée à trouver un travail.

J'ai travaillé pendant 2 ans chez un traiteur :

- pour faire la cuisine
- pour faire la vaisselle
- pour nettoyer des légumes.

Mais je n'étais pas assez rapide.

J'ai dû arrêter.

Un témoignage anonyme (35)

J'aime beaucoup mon travail.

J'aime mieux que mes frères.

Parce que mes frères changent souvent de travail.

Moi ça fait 18 ans que je suis
dans la même entreprise.

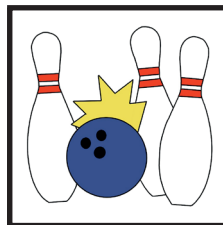
Mes chefs sont contents de moi.

Et moi je suis content de travailler.

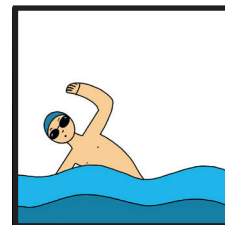


Avoir des loisirs

Vous pouvez faire du sport et des activités.
Il y a des activités spéciales
pour les personnes avec un handicap.



Il y a aussi des associations qui organisent des activités.
Souvent ce n'est pas cher.



Le témoignage d'Éric (36)

J'ai des passions.

J'adore le puzzle.

J'aime aussi jouer à l'ordinateur
et aux jeux vidéo.

Je fais des formations.

Et je vais aux groupes de parole
dans une association.

Je fais aussi beaucoup d'activités.

Je fais du volontariat chez Les compagnons dépanneurs.

C'est une association.

Je sépare et je récupère les différents métaux.



4. Vous avez des questions sur vos relations avec les autres ?

Vos parents, vos frères et sœurs

Souvent le handicap a aussi des conséquences pour votre famille.

Par exemple :

- vos parents ont peut-être arrêté de travailler pour vous aider.
- vos frères et sœurs doivent peut-être beaucoup aider vos parents.



Parfois on peut se sentir coupable.

C'est quand on croit que quelque chose est de sa faute.

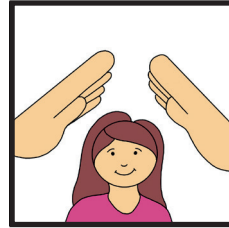
Par exemple : mes parents sont fatigués à cause de moi.



Parfois on se sent en sécurité.
Parce qu'on sait que notre famille est là
pour nous aider.

Vous pouvez avoir toutes ces émotions
en même temps.

Et votre famille aussi.



Un témoignage anonyme (20)

À l'école, on ne parle pas
de ce qui va se passer après.
Ça me fait un peu peur.

On en parle en famille.

Ce sont mes parents qui cherchent pour moi.

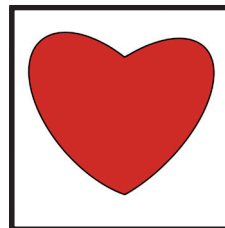


Vivre en couple et avoir des enfants

Vous avez envie d'avoir un amoureux et de vivre avec cette personne ?

Ou vous avez déjà un amoureux ?

Vous avez le droit.

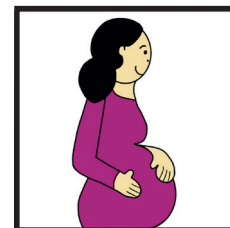


Avoir un amoureux peut vous aider à vous sentir bien et à accepter vos difficultés.

C'est très important de respecter votre amoureux.
C'est aussi important que votre amoureux vous respecte.



Quand on a un handicap, c'est parfois plus difficile de rencontrer quelqu'un et de vivre avec cette personne.
Vous pouvez en parler avec une personne de confiance.



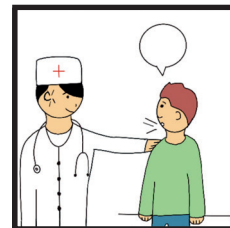
Vous avez envie d'avoir des enfants ?

Pour faire le bon choix
c'est important de bien discuter.

C'est important de se poser ces questions.

Par exemple :

- Votre enfant peut-il avoir votre handicap ?
- Avez-vous une bonne santé pour avoir un enfant ?
- Êtes-vous capable de vous occuper d'un enfant ?



C'est bien d'en parler aussi avec des professionnels.

Le témoignage d'Ania (34)

Je suis mariée avec Roger.

Nous sommes heureux.

Même si la vie de tous les jours est parfois difficile.

On ne peut pas avoir d'enfants.

Nous vivons dans un petit appartement à Forest.

Je travaille la semaine

et Roger travaille le week-end.

Nous faisons des efforts pour vivre seuls.

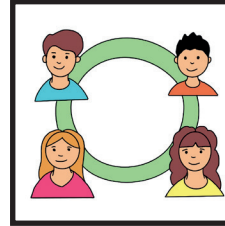
C'est chouette d'être un adulte.

Mais parfois c'est difficile aussi.



Votre famille et vos amis

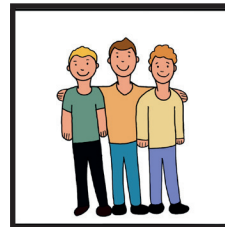
Chaque famille est différente.
Certaines familles se voient beaucoup
et s'aident beaucoup.
D'autres pas.



Vous avez beaucoup d'amis avec un handicap ?
Ou vous n'avez pas beaucoup d'amis ?

Quand on a un handicap, c'est parfois plus difficile
d'avoir des relations avec les autres.

Parfois on préfère avoir des amis
qui ont aussi un handicap.
Parce qu'on se ressemble.
On se comprend parfois mieux.



Parfois on préfère avoir des amis sans handicap.
Mais ça peut aussi être fatigant.
Il faut que les amis nous acceptent comme on est.

Un témoignage anonyme (21)

C'est très important pour moi
d'être avec des personnes
qui n'ont pas de handicap.
Je me sens plus forte.

On peut participer à d'autres activités
comme les autres.



5. Vous voulez parler de votre handicap avec d'autres personnes ?

Parler de votre handicap

C'est important de parler de votre handicap.

C'est important :

- pour mieux vous connaître
- pour être plus heureux.
- pour faire des choix.



Mais c'est parfois difficile de parler du handicap.

Parfois on n'ose pas en parler.

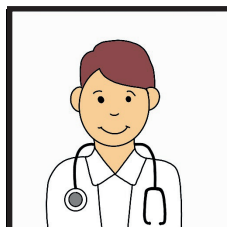
Parfois ça fait trop mal.

Parfois on nous dit des choses qui ne sont pas chouettes.



Vous pouvez en parler à vos amis.
Vous pouvez aussi parler
avec des professionnels de la santé.
Par exemple :

- à votre médecin
- ou à un psychologue.



Le témoignage de Marie-Sophie (2)

Je veux bien parler de mon handicap.
Il ne faut pas avoir pitié de nous.
Ce n'est pas de notre faute si on est handicapé.

Dieu m'a donné la vie.
C'est un cadeau.
Il faut respecter ça.



Les professionnels

Quand on a des difficultés
on a parfois besoin de l'aide d'un professionnel.
Tout le monde peut avoir besoin d'aide
un jour dans sa vie.

Des professionnels sont là pour vous écouter.



Le psychologue :

- vous écoute
- vous aide à comprendre ce que vous vivez
- et vous aide.

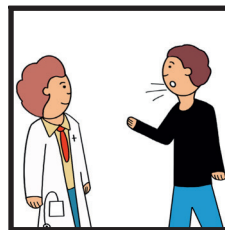
Le psychologue a un diplôme en **psychologie**.



Le **psychiatre** est un médecin spécialisé.

Le psychiatre :

- trouve le nom de votre maladie ou de votre handicap
- peut donner des médicaments.



Le psychiatre a un diplôme de médecin **spécialisé**.

Le psychothérapeute vous aide à être mieux dans votre tête et votre corps.



Il y a beaucoup de psychothérapeutes différents.

Ce sont souvent des psychologues ou des psychiatres.

Mais parfois, des personnes n'ont pas de diplômes.

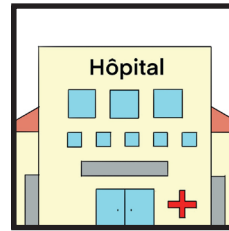
Et ces personnes font croire qu'elles sont psychologues.

C'est important de bien vérifier.



Ces professionnels travaillent :

- dans leur cabinet privé
- à l'hôpital
- dans des maisons médicales
ou dans des centres de santé mentale
- dans des services d'accompagnement
pour personnes avec un handicap.



Les autres personnes avec un handicap

Parler avec d'autres personnes qui ont un handicap peut aussi vous aider et aider les autres.

Quand on parle avec les autres on se sent moins seul.

Les autres nous écoutent et nous comprennent.

On peut avoir des informations.

Quand on parle avec les autres les autres parlent aussi de leurs histoires.

Il faut être prêt pour les écouter aussi.

C'est parfois difficile.



Le témoignage de Julien (22)

Je suis dans un groupe à La Louvière.
On rencontre d'autres personnes avec un handicap.
Ces personnes viennent de Bruxelles,
de Namur et de Verviers.
On parle sur des thèmes comme :
le travail, la vie amoureuse, Facebook.
C'est chouette.



Le témoignage de Carine (24)

Je suis dans un groupe
qui s'appelle : Vous et Moi.

Avec ce groupe, on a décidé de faire un livret
avec tous nos témoignages.
C'est pour expliquer nos histoires.
Parce qu'il y a des moments où on est mal vu.
Comme dans les transports en commun.
Certaines personnes nous regardent
parce qu'on est différent.

J'espère qu'on va nous accepter comme on est.



Les associations

Vous pouvez aller dans une association :

- pour rencontrer des gens
- pour défendre vos droits
- pour parler de votre histoire
- pour faire des activités
- pour vous former.



Certaines associations organisent aussi des groupes de parole.
Dans ces groupes, on peut parler avec d'autres personnes.



Le témoignage de Vincent (9)



J'ai été dans une association
pour faire une formation.

Cette formation s'appelle : Vivre ensemble.

C'est une formation
pour mieux comprendre ses émotions.
Par exemple : la peur ou la surprise.

C'est aussi pour apprendre
à reconnaître ses émotions.
Par exemple : quand j'ai peur
je mets mes mains devant ma bouche.

On a aussi appris des techniques
pour calmer ses émotions et se sentir mieux.

Tout le monde devrait apprendre ça.
C'est très important.

J'ai plus confiance en moi
pour parler devant les autres.

6. Vous avez des questions sur la société ?

La déficience et le handicap

Dans ce livret, on a utilisé le mot handicap.
Parce que c'est plus facile à comprendre.
Mais il y a aussi un autre mot important : **la déficience**.



La déficience :

C'est quand une partie du corps ou du cerveau fonctionne moins bien.

Par exemple :

- Une personne voit mal.

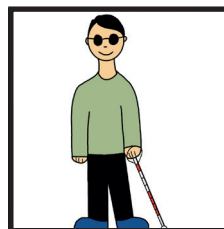
C'est une **déficience visuelle**.

- Une personne entend mal.

C'est une **déficience auditive**.

- Une personne a du mal à comprendre ou à apprendre.

C'est une **déficience intellectuelle**.



Le handicap :

Ce sont les difficultés qu'on a dans la vie de tous les jours à cause de la déficience.

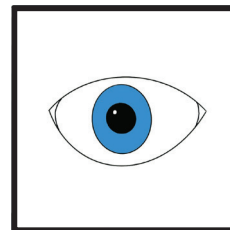
Par exemple : une personne est aveugle.

Elle a une déficience visuelle.

À cause de cette déficience

cette personne ne peut pas traverser la rue sans aide.

C'est un handicap.



On peut faire des choses pour diminuer le handicap.

Par exemple : on peut mettre un feu qui fait du bruit.

Comme ça la personne aveugle sait quand il faut traverser.

Un témoignage anonyme (25)

Je préfère le mot : déficience intellectuelle.

Je me sens plus à l'aise.

Parce que le handicap mental c'est un mot blessant.

Je préfère le mot différent.



Vous avez les mêmes droits

Une personne avec un handicap est une personne comme tout le monde.

Vous avez les mêmes droits que les autres.

Vous devez avoir les mêmes chances que les autres.



Les autres doivent vous respecter.

Le témoignage d'Ania (1)

Il faut respecter les personnes avec un handicap.

Ce n'est pas parce qu'on est handicapé qu'on doit être rejeté ou qu'on est idiot.

On est tous des êtres humains.

On est tous différents.



Le témoignage de Jean (29)

J'ai une trisomie 21.

J'ai appris que j'avais mon handicap
quand j'étais petit.

Papa et Maman ont dit : notre fils doit tout faire
comme son frère et sa sœur.

Même s'il a une trisomie.

Il a le droit de vivre comme son frère et sa sœur.



Le regard des autres

Les autres ont parfois des mots méchants.

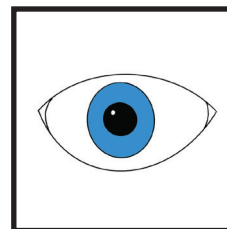
Les autres vous regardent bizarrement.

Certaines personnes n'osent pas vous regarder.

Ils se moquent.

Souvent, c'est parce que les autres
ne connaissent pas le handicap.

Les autres ont peur du handicap.

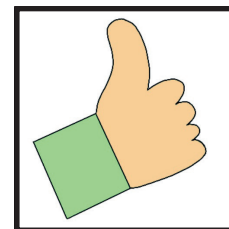


Parfois, certaines personnes ne voient que votre handicap.
Ces personnes ne voient pas qui vous êtes vraiment.



Ne laissez pas faire.
Montrez qui vous êtes vraiment.

C'est parfois difficile pour vous.
Mais aussi pour vos parents, vos frères et vos sœurs.



Chaque personne est différente avec un handicap
ou sans handicap.
Il faut respecter tout le monde.

Le témoignage de Marie-Sophie (26)

Le regard des autres c'est important pour moi.
Les autres ne voient que le handicap.
Mais ils ne voient pas comment je suis à l'intérieur.
Souvent les personnes ont tout de suite pitié de toi.

Dans ma famille, il n'y a pas ce problème.



Un témoignage anonyme (27)

Souvent les gens nous rejettent
parce qu'ils ont peur
ou parce qu'on est différent.

Nous n'y pouvons rien si nous avons un handicap.
Certaines personnes nous regardent mal.
Certaines personnes se moquent ou nous insultent.

Mais quand des personnes nous parlent et s'intéressent à nous
souvent elles changent d'avis.
Ces personnes nous acceptent
comme les autres.



La société

La société en Belgique ce sont toutes les personnes qui vivent en Belgique.

Dans la société, il y a aussi des règles.

Les règles aident les personnes à bien vivre ensemble.

C'est important d'avoir une société inclusive.

Une société inclusive c'est :

- quand tout le monde a sa place.
- quand tout le monde peut vivre ensemble.

La société doit penser :

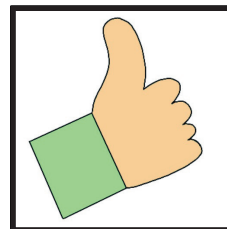
- aux personnes avec handicap
- et aux personnes sans handicap.



Quand la société est inclusive
chaque personne peut participer aux activités.

Par exemple :

- prendre les transports en commun
- aller voter
- aller au cinéma.



Vous êtes peut-être en colère
parce que la société n'est pas inclusive.
Par exemple : vous ne savez pas prendre le bus.
Parce que les informations dans le bus
sont trop difficiles à comprendre.

Le témoignage de Jean-Marc (28)

L'inclusion c'est ne pas exclure les autres.
L'inclusion c'est inclure les personnes
avec un handicap intellectuel avec tout le monde.
Qu'on soit aveugle ou en fauteuil roulant.
C'est accepter tout le monde sans faire de différence.



Le témoignage de Vanessa (14)



Nous avons testé les bus, les métros et les trams à Bruxelles.

Nous avons été avec 2 politiciens.
Ce sont des personnes qui décident des lois à Bruxelles.

On a pris le métro, le bus et le tram ensemble.
Comme ça, ces personnes pouvaient voir ce qui est difficile pour les personnes avec un handicap.

Par exemple : c'était difficile d'acheter un ticket à la machine.
On n'arrivait pas à lire les informations.
Parce que ça allait trop vite.

En Espagne, j'ai pu utiliser une machine qui parle.
On pouvait choisir la langue.
C'est beaucoup plus facile.
C'est aussi plus facile pour les étrangers ou les personnes qui ne voient pas bien.

7. Vous cherchez de l'aide ou des activités ?

Des professionnels peuvent vous aider :

- dans les hôpitaux
- dans les centres de référence
- dans les centres de rééducation
- dans les services de soins à domicile
- dans les maisons médicales
- dans les cabinets privés.



Les services

Des services peuvent vous aider :

- les services d'aide précoce
- les services d'aide à l'intégration
- les services d'accompagnement.



Ce sont des services pour vous aider à être autonome dans votre vie de tous les jours.

Autonome ça veut dire faire des choses seul.

L'école

En Belgique, il y a 2 types d'écoles.

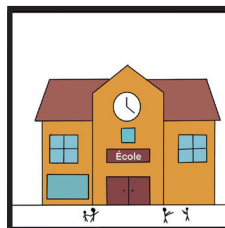
1. Les écoles spécialisées :

Ce sont des écoles spéciales pour les enfants avec un handicap.

Ce sont des petites classes.

Parfois on peut dormir à l'école.

Il y a des bus spéciaux pour aller et revenir de l'école.



2. Les écoles ordinaires :

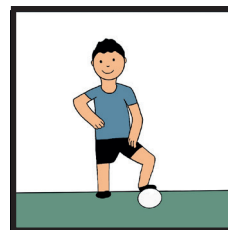
Ce sont les écoles pour tous les enfants.

Quand on a un handicap, on peut aussi aller dans une école ordinaire.

Ça s'appelle l'inclusion.

Les loisirs

Vous pouvez faire des activités avec des personnes qui ont aussi un handicap. Il y a des associations spécialisées.



Ou vous pouvez faire des activités avec des personnes qui n'ont pas de handicap.

C'est à vous de choisir.



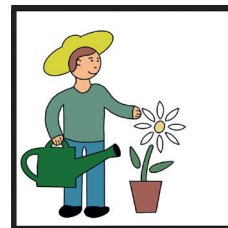
Le travail et les activités

Vous avez envie de travailler ou de faire des activités pendant la journée ?

- Vous pouvez trouver **un travail dans une entreprise ordinaire.**

Votre patron peut recevoir de l'argent

parce qu'il travaille avec une personne avec un handicap.

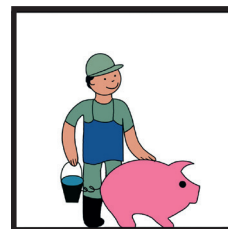


- Vous pouvez trouver **un travail dans une Entreprise de Travail Adapté.**

On dit aussi une ETA.

C'est une entreprise

où des personnes avec un handicap travaillent.



- Vous pouvez faire du **volontariat.**

C'est quand on fait une activité utile pour les autres.

Mais on n'est pas payé.

- Vous pouvez vous inscrire dans **un centre de jour** pour faire des activités.

Le logement

- **Vous pouvez vivre dans un centre d'hébergement.**
Ce sont des logements pour les personnes avec un handicap.
Il y a de grands centres d'hébergement
ou des petites maisons.
- **Vous pouvez aussi vivre dans un logement supervisé.**
C'est quand on vit seul ou avec d'autres personnes.
C'est pour apprendre à vivre seul
avec un peu d'aide.
- **Vous pouvez aussi aller dans une famille d'accueil.**
C'est quand on va dans une autre famille pour vivre.
Parfois on va dans cette famille tout le temps.
Parfois on va juste pendant les weekends
ou les vacances.



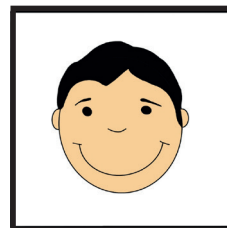
On peut être heureux avec un handicap ?

On peut être heureux quand on a un handicap.

Le handicap peut rendre la vie plus difficile.

Par exemple : pour se déplacer
ou pour rencontrer de nouvelles personnes.

Mais avec de l'aide
la vie peut être plus facile.



Chaque personne est différente.

Certaines personnes avec un handicap sont très heureuses.

D'autres ont plus de difficultés.

Et ça change pendant toute la vie.

On peut être heureux un jour.

Et on peut être malheureux un autre jour.

Qui a fait ce livret ?

Ce livret est en **F**acile à **L**ire et **C**omprendre.
On dit aussi en **FALC**.

C'est la Plateforme Annonce Handicap
qui a écrit le livret.

D'autres personnes ont aussi aidé
pour écrire ce livret :

- le service FALC.be d'Inclusion asbl
- Catherine Oleffe
- Anne-Marie De Vleeschouwer
- Mathilde Boland : c'est elle qui a fait le dessin sur la première page.
- Jonathan Hassens : c'est lui qui a fait les pictogrammes.
- Sirine Taher et Sabrina Sautelet : c'est elles qui ont lu le texte et dit qu'il était facile à lire et à comprendre.



C'est quoi la Plateforme Annonce Handicap ?

C'est une association.

On dit aussi la **PAH**.

La PAH aide les médecins à dire une mauvaise nouvelle.

Par exemple :

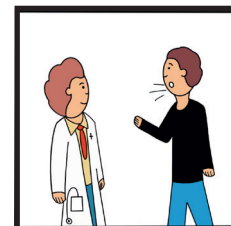
- un handicap
- un accident
- une maladie grave.

La PAH fait quoi ?

La PAH donne des **formations** pour les professionnels qui travaillent :

- avec des personnes qui ont un handicap
- avec des personnes malades
- avec des personnes qui ont eu un accident.

La PAH écrit aussi des **livrets** comme ce livret.



Pour avoir plus d'informations sur la PAH
et pour avoir des livrets :

Vous pouvez :

- aller sur : <https://www.plateformeannoncehandicap.be/>
- ou téléphoner au 0 4 7 2 1 2 4 9 3 5
- ou envoyer un mail à bureau@pah-asbl.be



Plateforme Annonce Handicap

Plateforme Annonce Handicap asbl

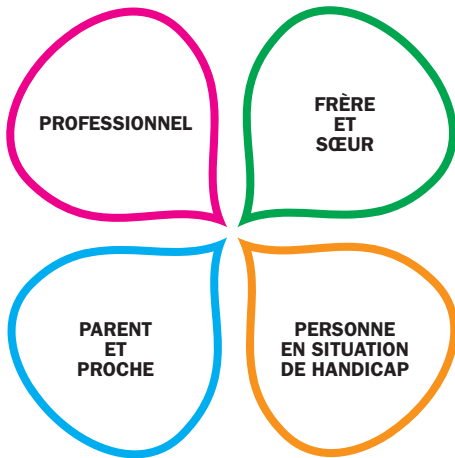
15E Place de la Vaillance

1070 Bruxelles

Secrétariat:

+32 472 12 49 35

bureau@pah-asbl.be



© Inclusion Europe.

Éditeur responsable : Plateforme Annonce Handicap.

Ce livret est la propriété intellectuelle de l'asbl

Plateforme Annonce Handicap (PAH). Il ne peut être

diffusé, cité, traduit, adapté ou reproduit, totalement

ou partiellement, sauf autorisation de la PAH.

Avec le soutien de :
la Région Wallonne
la Fédération Wallonie-Bruxelles
la Commission Communautaire Française
et les associations et services
membres de la PAH.

En collaboration avec



www.annoncehandicap.org